لونگ



لیکوال: جوهرجبران

کال:۱۴۰۴ ه. ش

لونګ

لیکوال: جوهرجبران

کال: ۱۴۰۴ هـ.ش





بسم الله الرحمن الرحیم

د کتاب پیژندنه

د کتاب نوم: لونګ

لیکوال: استاد جوهر جبران

خپرندوی: جبران شخصي کتابتون

کمپوز: په خپله لیکوال

ډیزاین: انجنیر ګوهر جبران

چاپ کال: ۱۴۰۳ ل

د چاپ شمېر: ۱۰

د چاپ لړ: (۰۰۳۶)

د چاپ وار: لومړی

+93 707604044: د ماخذ ښودلو او چاپ لپاره ، واټساپ اړیکه

ترلاسه کیدو ځای

www.Ketabton.com

د کتاب پېل خبرې

کله چې د نړۍ له لرغونو بازارونو، د خوندونو له بوټونو، او د طبي رازونو له خزانې څخه خبرې کوو، یو نوم تل د پام وړ دی :**لونګ** .دا کوچنی، خو ځواکمن مصاله نه یوازې د خوړو ذائق لوړوي، بلکې د انسان بدن ته د روغتیا حیرانوونکي ګټې ورکوي. د هرې ګلکې په هرې خوشبو کې د تاریخ، درملنې او کلتور ژور داستان پټ دی.

په دې کتاب کې تاسو به پوه شئ چې څنګه لونګ د یوناني طب له زړو نسخو نیولې، د آیورودیک درملو له ځانګړ تیاوو، او د عصري ساینس له وروستیو څېړنو سره تړاو لري. د لونګو معجونونه، تیلي، او تازه ګلونه د بدن داخلي توازن ساتي، دردونه کموي، او د ناروغیو د مخنیوي لپاره یو طبیعي وسیله ده.

د لونګو هره ګټه د ژوند کیفیت لوړوي، هر معجون د ناروغۍ پر وړاندې د مقاومت ځواک زیاتوي، او هره ګلکه د کلتور او دود یوه نښه ده. که تاسو د روغتیا ساتنې په لټه کې یاست، که تاسو د پخوا د خوندونو او خوشبو شوق لرئ، یا که تاسو د طبیعي درملو په نړۍ کې لارښوونې غواړئ، دا کتاب ستاسو لپاره دی.

راځئ چې د لونګو نړۍ ته سفر وکړو، د دې کوچني، خو ځواکمن مصالې هر راز راز کشف کړو، او پوه شو چې څنګه دا کوچنی ګل د انسان ژوند ته لوی بدلون راوړي.

لړلیک

عنوان **مخ**

سریزه

کله چې د لونګ کوچنۍ وچې ګل غوټۍ زموږ مخې ته راځي، ښايي په لومړي نظر يوازې يوه ساده مصالحه ښکاره شي، خو د همدې کوچنۍ دانې تر شا د طبیعت یو ستر راز پټ دی. لونګ نه یوازې د خوړو خوند او بوی زیاتوي، بلکې د انسان د روغتیا لپاره هم ډېرې ګټورې ځانګړتیاوې لري. له پخوانیو زمانو راهیسې د نړۍ د بېلابېلو سیمو خلک د لونګ له درملیزو ځانګړتیاوو څخه استفاده کوي او د ګڼو ناروغیو په درملنه کې يې کاروي.

تاریخ ښيي چې لونګ د پخوانیو سوداګریزو لارو له مهمو محصولاتو څخه و. دا بوټی د ختیځو استوایي ټاپوګانو څخه نورو سیمو ته ولېږدول شو او ورو ورو يې د نړۍ په پخلنځیو، درملیزو مرکزونو او کلتوري دودونو کې ځای وموند. د دې ځانګړې بوی، قوي خوند او درملیزو موادو له امله لونګ د مصالحو په نړۍ کې يو له ارزښتناکو بوټو څخه ګڼل کېږي.

نن ورځ ساینس هم د دې نبات اهمیت تاییدوي. عصري څېړنې څرګندوي چې لونګ د ګڼو فعالو کیمیاوي موادو لکه انتي اکسیدانونو، ضد بکتریایي او ضد التهاب موادو سرچینه ده. له همدې امله د روغتیا ساتنې، درمل جوړونې او حتی د خوړو د صنعت په برخه کې پراخه استفاده ترې کېږي.

د دې تحقیق موخه دا ده چې د لونګ د نبات پېژندنه، بیولوژیکي جوړښت، درملیز ارزښت، کرنیز اهمیت او اقتصادي ګټې په علمي او منظم ډول وڅېړل شي. هیله ده چې دا لیکنه لوستونکو ته د دې ارزښتناک نبات په اړه نوې او ګټورې پوهې وړاندې کړي او د طبیعي بوټو د اهمیت په درک کې مرسته وکړي

دلونګو پیژندنه

لونګانګلیسي ژبه Clove :یو وړمین طبیعي بوټی دی چې د خوراک ترڅنګ په درملو، تېلو، عطرو او نورو ډېرو شیزونو کې کارېږي. لونګ هغه دانه ده چې توریا قهوه‌یي رنګ لري او په انګریزي کې ورته (clove) وایي چې په اومه حالت کې تر ډېره شنه او سره ښکاري. دا بوټی تر ډېره د هند په سوېلي اندونېزیا او مالېزیا کې شهرت لري او ډېر پخوا ترې کار اخیستل شوی دی او له ډېر پخوا څخه اېندونېزیا او مالېزیا هېوادونو کې خلک د لونګو سګرټ هم څکوي. دآسیا په سویلي هېوادونو کې تر ډېره خلک د نورو مسالو سره یو ځای په خوړو کې له لونګو کار اخلي او په تېره بیا له لونګو د عطرو، چای، درملو او کریمونو په جوړولو کې کار اخلي چې خوشبویه شي.

لونګ د یو تل زرغون ونې وچ شوي ګل غوټۍ دي. دا ونه په علمي ډول Syzygium aromaticumبلل کېږي او د Myrtaceaeکورنۍ پورې اړه لري. د لونګ ونه معمولاً تر ۱۰– ۱۵ مترو پورې لوړېږي او د استوایي اقلیم سره ښه وده کوي.

د لونګ ګلان لومړی شنه وي، وروسته سور رنګ خپلوي او همدغه مهال راټولېږي او وچېږي. وچ شوي ګلان هماغه لونګ دي چې د مصالحو په توګه بازار ته وړاندې کېږي.

لونګ په لاندې هېوادونو کې ډېر تولیدېږي:

- اندونیزیا
- ماداګاسکر
- تنزانیا
- سریلانکا
- هند

دا بوټی تود او مرطوب اقلیم ته اړتیا لري او ښه وده یې په هغو سیمو کې کېږي چې د کال په اوږدو کې مناسبه تودوخه او باران موجود وي.



لونګ

په خوست، لوګر، پکتیا، پکتیکا، غزني، کندهار، زابل، ننګرهار، لغمان او کونړ کې خلک او په تېره بیا کوچیان لونګ د ښکلا او خوشبویۍ لپاره کاروي. په یادو ولایتونو کې پېغلې او ناوې له لونګو امیلونه او ځونډې جوړوي چې بیا یې پر کمیس ټومبي. له لونګو جوړ شوي امیل ته په پښتو کې لونګین وایي چې په پخوا وختونو کې لونګین د ناوې د پسول یوه لازمي برخه وه. په خوست کې کله چې ناوې د خاوند کور ته ځي نو د لونګو دوې وړې کڅوړې د ډالۍ په توګه ور کوي. باید وویل شي چې لونګ تیز بوی لري او په کوم صندوق کې چې وریښمینې جامې پرتې وي او ورسره لونګ ایښودل شوي وي، هغه جامې له چینجیانو او پوپه څخه خوندي وي.

لونګ په پښتو لنډیو کې

سپوږمیه سروهه راخیژه – یار د لونګو لو کوي ګوتې ریبینه

لونګ کرمه لو به ګډ کړم – چې لو مې ګډ کړ یاره تا به راولمه

دا ته چې ولاړې مسا پر شوې – د شنو لونګو کښت به څوک ریبي مینه

بارانه مه اوره لږ تم شه – لیلا لونګ په درمندو شیندلي دینه

که چا لونګ لېدلې نه وي – پېغله خولې کړئ د لونګو بوی یې ځینه

په غرونو توري لړې راغلې – ښکته یې یووړل د لونګو درمندونه

خاونده بیا دې پسرلی کړو – له وچه ډاګه د لونګو بوی راځینه

خلک مې توره توره بولي – تور خو لونګ دي پاچاهان یې بویوینه

ټینګه مې مه نیسه په غېږ کې – سبا به بوی د لونګین درڅخه ځینه

د لونګین په لړ راخیژه – په اوږی شپه کړه د چارګل وکړه سیلونه

تور لونګین په ژړا راغی – ماته روپۍ په سینه ځای نه راکوینه

یار که مې تور دی څه پیغور دی – تور خو لونګ دی باچاهان یې بویوینه

هلک چې تور وي لونګین وي – نجلۍ چې توره وي بنګړي دې خرڅوینه



لونګ

ته چې راځې ما به خبر کړې – چې په پالنګ در ته لونګ وغوړومه

ما په سینه لونګ کرلي – که لو مې ګډ کړ یاره تا به راولمه

کشمالي وکړئ عالمه – نجونې مغروره شوې لونګ نه بویوینه

پلار مې لونګ کرلي نه دي – چې هره ورځ به در ته من، من درلیږمه

سبا به بیا بازار ته لاړ شې – د لونګین ځونډې دې کم راوړي دینه

مخې ته راغله راته ژاړي – د لونګین نه مې ځونډې شلېدلي دینه

زما جانان له رنګه تور دی – په څلوېښتی کې مور لونګ ورکړي دینه

چې په لونګو دې مشهور کړم – اوس په سینه ټالونه راکړه ګنې مرمه

د لونګین جانان لپاره – خپلو پټو کې د لونګو باغ کومه

له رنګه توره غنمرنګه – توره لونګه لیونۍ درپسې شومه

په سینه یو لالی ځایېږي – زه لونګین او لالی دواړه ځایومه

دا نیمه شپه ده غله لګیږي – د لونګین مېرمنې وشمېره لړونه

د زنې خال دې داسې ښکاري – لکه مستو ته چې لونګ پرېوتي وینه

ماته لونګ په چیلم کښیږدئ – ناکارې بنګې د یار غم نه غولوینه

د لونګین امېل به جوړ کړم – زه مې لالی د زرګر نه محتاجومه

بنګ یې پخپله یار له ورکړل – بیا یې ناري کړې چې مې یار لېونی شونه

دا نیمه شپه بوی د لونګو – لکه د عطرو بارانونه شوي دینه



لونګ

دلونګو پېژندنه او عمومي معلومات

لونګ د **Syzygium aromaticum**نبات تخم دی، چې د مرچانو کورنۍ (Myrtaceae) پورې اړه لري. دا یو کوچنی ونې لرونکی نبات دی چې اصلي سرچینه یې د اندونیزیا جزایر دي، په ځانګړي ډول **مولاکا او باندا ټاپوګان** .لونګ د خپلو خوشبو لرونکو ګلونو له امله مشهور دی چې مخکې له ګل اچولو څخه راټول کیږي. کله چې د لونګو ګلونه وچه شي، دا هغه کوچني، تیاره نسواري یا تورې دانې رامنځته کوي چې موږ یې د مصاله په توګه کاروو.

لونګ په طبیعي توګه خوشبویي، د درملیزو موادو څخه ډک او ډیر قوت لرونکی نبات دی. د هغې د بوی او خوند سبب **یو ځانګړی غوړ، ایوګینول (Eugenol)** دی، چې د لونګو په درملیزو، خوراکي، او صنعتی کارونو کې مهم رول لري.

۱ .دلونګو درملیز کارونې

لونګ د اوږدې مودې راهیسې په دودیزو درملیزو سیستمونو کې کارول شوی، لکه د هند د آیورودا طب، چایني طب، او افریقایي دودیز طب. د هغې د درملیزو ځانګړتیاوو اصلي سرچینه **ایوګینول، انټي‌اکسیدانټونه، انټي‌باکټریال مواد، انټي‌فنګل، او انټي‌انفلوماتري اثرونه** دي.

۱,۱ دغاښونو او خولې درملنه

- **د غاښ درد** :د لونګو تېل د غاښ درد د آرامولو لپاره تر ټولو مشهوره کارونه لري. د ایوګینول موجودیت د درد کمولو او د باکتریاوو مخنیوي لپاره مؤثر دی .
- **دغاښونو التهاب** :د خولې التهاب او د غاښونو د مسو یا ناروغۍ ضد استعمال لري. د لونګو تېل د ګرمې اوبه سره مخلوط کیدل کولای شي د غاښونو د تودوخې او التهاب کمولو کې مرسته وکړي .
- **د خولې خوشبو** :د لونګو خوشبويي د خولې بوی تازه کولو او د باکتریاوو د کمولو لپاره کارول کیږي .

۱,۲ د معدې ستونزې

- **هاضمي سیستم** :لونګ د هاضمي فعالیتونه تقویه کوي، د معدې درد، ګیس، نفخ، او د هاضمي ناروغیو په وخت مؤثر دی .
- **نس ناستي او قبضیت** :د لونګو د ایوګینول مواد کولای شي معدې ته ارام ورکړي او د هاضمي ستونزې کمې کړي .
- **د کرم ضد خاصیت** :د معدې ځینې ککړتیاوې لکه د هیلمینټ یا کرمونو ضد په دودیز ډول د لونګو د استعمال له لارې حل شوي .

۱,۳ د تنفسي سیستم ملاتړ

- د لونګو د تودوخه لرونکو بخارو یا تېلو کارول د ټوخي، زکام، برونکایټس، او سږو د التهاب په وخت ګټور دی .
- د انټي باکټریال او انټي فنګل ځانګړتیاوې د تنفسي ناروغیو د ککړتیا مخنیوي لپاره مرسته کوي .

۱,۴ د وینې جریان او زړه ساتنه

- لونګ **د انټي اکسیدانټ موادو** په لرلو سره د وینې فشار کنټرول، د وینې دوران ښه کول، او د زړه ناروغیو مخنیوي کې مرسته کوي .
- د دې تېل په لږ مقدار سره په غذا کې اضافه کول کولای شي د وینې پاکوالي لپاره مفید وي .

۱,۵ د پوستکي او زخم درملنه

- لونګ د پوستکي د انفیکشنونو او د ځینې ژور زخمونو د پاکولو لپاره کارول کیږي .
- د انټي باکټریال موادو له امله، د داغونو او بکتریایي التهاب د کمولو لپاره د لونګو تېل په مستقیم ډول په لږ مقدار استعمالیږي .

۲ .دلونګو خوراکي او پخلي کارونې

لونګ د خپلو ځانګړو خوشبو، خوند، او تودوخې له امله په پخلي کې ډېر مهم دی. دا د خوړو خوند زیاتوي او د ځینو خواړو په ساتنه کې هم مرسته کوي.

۲,۱ د خوراکي مصاله په توګه

- په **چای، کافي، او شربتونو** کې د خوند زیاتولو لپاره اضافه کیږي .
- د غوښې خوراکونو لکه **کباب، غوښه، چرګ، او هګۍ** کې د ځانګړي خوند لپاره کارول کیږي .
- په سبزیجاتو یا سوپونو کې د تودوخې او خوشبو لپاره اضافه کیږي .

۲,۲ د خوږو او شیرینیو لپاره

- د کیک، بسکټ، مربا، او شیریني جوړولو کې د خوند زیاتولو لپاره کارول کیږي .
- د لونګو خوشبو د خوږو او میوو د ذائقې ساتلو کې مرسته کوي، په ځانګړي ډول په هندي او منځني ختیځو خوړو کې .

۲,۳ د محافظت لپاره

- لونګ د خواړو د خرابیدو او باکتریاوو د زیاتوالي مخنیوی کوي .
- په دودیز ډول د وچو میوو او مصالحو د اوږدمهاله ساتنې لپاره کارول شوی .

۳ .دلونګو صنعتي کارونې

لونګ یوازې د خوراک او درملو لپاره نه، بلکه په صنعت کې هم خورا اهمیت لري.

۳,۱ د خوشبو او عطر صنعت

- د صابون، شیمپو، خوشبوو، او عطر جوړولو کې د لونګو تېل د اصلی خوشبو سرچینه ده .
- د لونګو تېل خوشبو اوږدمهاله او قوي ده، چې د نورو طبيعي خوشبوو سره یوځای کیږي .

۳,۲ د کاسمیټیک صنعت

- په داغونو، پوستکي نرمولو، او د پوستکي ساتنې په کریمونو او لوشنونو کې کارول کیږي .
- د پوستکي د انفلامشن او د بکتیریا د مخنیوي لپاره مؤثر دی .

۳,۳ د حشره وژونکو او کورني موادو کې

- لونګ طبيعي حشره وژونکي ځانګړتیاوې لري، چې د کورني حشراتو لکه مچانو او سوسکونو د لرې کولو لپاره استعمالیږي .
- د لونګو تېل د کور د هوا تازه کولو او د ناوړه بوی کمولو لپاره کارول کیږي .

۴ .د لونګو دودیز او روحاني استعمال

لونګ په دودیزو فرهنګونو کې هم کارول شوی:

۴,۱ د کور خوشبو او پاکوالي لپاره

- په هند او منځني ختیځ کې د کور د هوا پاکولو او خوشبو لپاره سوزول کیږي .
- په ځینو سیمو کې د عبادت ځایونو خوشبو لپاره د لونګو بخار کارول کیږي .

۴,۲ د سګرټو او بد بوی کمولو لپاره

- د لونګو خوشبويي د سګرټو يا نورو ناوړه بويونو د کمولو لپاره په کورونو او دفترونو کې کارول کیږي .

۴,۳ دوديزو مراسمو کې

- په ځینو کلتورونو کې د لونګو بخار او تېل د روحاني مراسمو برخه ګڼل کیږي، ځکه چې د خوشبو له امله د ذهن آرامتيا او توجه زياتوي .

۵ .د لونګو اقتصادي ارزښت

لونګ د نړۍ په کچه یوه مهمه سوداګریزه مصاله ده، چې په ځانګړي توګه په اندونیزیا، هند، سريلانکا، تنزانيا، او مډغاسکر کې کرل کیږي.

- د لونګو صادرات د سيمه ايزو اقتصادونو لپاره مهمه سرچينه ده .
- د لونګو لوړ قيمت د هغې د ځانګړي خوند، خوشبو، او د درملیزو ګټو له امله دی .
- د کروندګرو لپاره د لونګو کرنه اقتصادي ګټه لري، ځکه چې لږ ونې ډیرې تخمې توليدوي او د ځمکې د لږ استعمال سره لوړ عايد ورکوي .

۶ .د لونګو نور ګټور اړخونه

۶,۱ رواني او دماغي فعاليت

- لونګ د خوشبو له لارې د مغز فعاليتونه تقويه کوي .
- د هوساينې، ارامتيا، او ذهن تمرکز زياتولو لپاره کارول کیږي .

۶,۲ د معدې او هاضمې ښه والي لپاره

- لونګ د خوراک وروسته د هضم پروسه اسانه کوي .

- دمعدې سوزش او ستونزې کموي .

۶,۳ دوينې او زړه روغتيا

- دلونګو ايوګينول دوينې فشار کموي او د زړه دناروغيو مخنيوي لپاره ګټور دی .

۷ .دلونګو کرنيز اړخ

لونګ د تودوخې او مرطوب اقليم سره مينه لري. دا ونې د ۸–۱۲ مترو پورې لوړوالی لري، او د ګلونو راټولول د ونې عمر، د اقليم وضعيت، او د خاورو د کيفيت په اساس ټاکل کيږي.

- دلونګو ونې د ۶–۷ کلونو وروسته تخم اچول پيلوي .
- دلونګو د محصول کيفيت د خاورې، دونې عمر، او د حاصل د راټولولو د وخت پورې تړلی دی .
- د کرنې په دوران کې د حشراتو، سړې هوا، او رطوبت کنټرول خورا مهم دی .

لونګ يو څو اړخيز نبات دی چې د خوراکي، درمليز، صنعتي، او روحاني اړتياوو لپاره خورا ارزښت لري. د هغې د ايوګينول، خوشبو، خوند، او انټي باکټريال خاصيتونو له امله د روغتيا، اقتصاد، او ورځني ژوند لپاره مهم رول لوبوي. د لونګو استعمال د خوړو خوند زياتوي، د ناروغيو مخنيوی کوي، د پوستکي او غاښونو ستونزې حلوي، د کور خوشبو ساتي، او د اقتصاد لپاره مهمه سرچينه ده. د هغې ټول کارونې د انسان د ژوند مختلف اړخونه پوښي او د هغې ارزښت يې نړيوال کړی دی.

د لونګو د نبات پېژندنه



لونګ د نړۍ له هغو مهمو درملیزو او خوراکي بوټو څخه دی چې له پخوانیو زمانو راهیسې د انسانانو په ژوند کې ځانګړی اهمیت لري. دا نبات نه یوازې د مصالحو په توګه کارول کېږي، بلکې د طب، درمل جوړونې او عطریاتو په صنعت کې هم مهم رول لري. د لونګ کوچنۍ وچې ګل غوټۍ چې په بازارونو کې د مصالحې په توګه پلورل کېږي، په حقیقت کې د یوې استوایي ونې ناپرانستې ګلان دي. دغه ونه د خپل ځانګړي بوی، درملیزو ځانګړتیاوو او اقتصادي ارزښت له امله د نړۍ په ګڼو سیمو کې پېژندل شوې ده.

علمي طبقه بندي

لونګ په نباتي علم کې یو مشخص علمي ځای لري او د نباتاتو د طبقه بندۍ له مخې په لاندې ډول پېژندل کېږي:

- علمي نوم Syzygium aromaticum :
- کورنۍ Myrtaceae :
- سلطنت Plantae :
- څانګه Magnoliophyta :
- ټولګی Magnoliopsida :
- جنس Syzygium :



لونګ

دغه نبات د Myrtaceae کورنۍ پورې اړه لري، چې په دې کورنۍ کې ګڼ شمېر خوشبویه نباتات شامل دي. د دې کورنۍ ډېری نباتات په استوايي او نیمه استوايي سیمو کې وده کوي.

دنبات عمومي ځانګړتیاوې

لونګ یوه تل زرغونه ونه ده چې په مناسب اقلیم کې تر ۱۰ څخه تر ۱۵ مترو پورې لوړوالی مومي. د دې ونې تنه نسبتاً نرۍ خو کلکه وي او څانګې یې پراخې او ګڼې وي. پاڼې یې تل زرغونې، اوږدې او براقې وي او کله چې وځپل شي، ځانګړې خوشبويي بوی ترې خپرېږي.

د لونګ ګلان کوچني وي او د ونې په سرونو کې د ګلانو د ګېډیو په بڼه څرګندېږي. په پیل کې شنه رنګ لري، خو د پخېدو پر مهال سور یا ګلابي کېږي. همدغه مرحله هغه وخت دی چې بزګران یې راټولوي او د وچولو لپاره یې چمتو کوي.



کله چې دغه ګلان وچ شي، نو د لونګ هغه بڼه غوره کوي چې موږ يې د مصالحې په توګه کاروو.

د لونګ د نبات اصلي ټاټوبی

د لونګ اصلي ټاټوبی د اندونیزیا د **مالوکو** (Moluccas) ټاپوګان بلل کېږي، چې د "مصالحو ټاپوګان" هم ورته ویل کېږي. په پخوانیو زمانو کې دغه سیمه د نړۍ د مصالحو د سوداګرۍ مهم مرکز و.

له همدې ځایه لونګ د سوداګرو او سمندري سفرونو له لارې نورو سیمو ته ولېږدول شو. وروسته دغه نبات د آسیا، افریقا او ځینو استوايي سیمو ته ورسېد او هلته یې کرنه پیل شوه.

دلونګ دونې ظاهري جوړښت

۱ .ریښه

د لونګ ونه قوي او ژورې ریښې لري چې د خاورې له ژورو طبقو څخه اوبه او غذايي مواد جذبوي. دا ځانګړتیا د دې سبب کېږي چې ونه په نسبتاً لندبل لرونکو خاورو کې ښه وده وکړي.

۲ .تنه

د ونې تنه کلکه او نسواري رنګ لري. د وخت په تېرېدو سره د تنه قطر زیاتېږي او ونه نسبتاً قوي جوړښت خپلوي.

۳ .پاڼې

د لونګ پاڼې اوږدې، چرمي او براقې وي. رنګ يې ژور شين وي او کله چې پاڼه ماتې شي يا وځپل شي، له هغې څخه خوشبويه تېل خپرېږي.





۴ .ګلان

دلونګ تر ټولو مهمه برخه ګلان دي. دغه ګلان د ګل غوټېو په بڼه وي چې وروسته وچېږي او د مصالحې په توګه کارول کېږي. د ګلونو شکل د کوچنیو میخونو په څېر وي، له همدې امله په انګلیسي کې ورته Clove ویل کېږي چې د میخ معنا لري.



۵ .مېوه

کله ناکله که ګلان راټول نه شي، نو د مېوې په بڼه بدلېږي. دا مېوې کوچنۍ او ارغواني رنګ لري، خو عموماً بزګران د ګل په مرحله کې نبات راټولوي.



دودې اقليمي شرايط

لونګ استوايي اقليم ته اړتيا لري او د تودوخې او رطوبت مناسب شرايط ورته مهم دي.

تودوخه

د لونګ د ودې لپاره مناسب حرارت عموماً د **۲۰ څخه تر ۳۰ سانتي ګراد** پورې وي.

باران

دغه نبات کلني باران ته اړتيا لري چې اندازه يې عموماً **۱۵۰۰ څخه تر ۲۵۰۰ ملي متره** پورې وي.

خاوره

لونګ په هغو خاورو کې ښه وده کوي چې:

- حاصلخيزه وي
- ښه اوبه ايستلو سيستم ولري
- عضوي مواد پکې زيات وي

دلونګ د ونې عمر او حاصل

دلونګ ونه عموماً له کرلو وروسته **۵ څخه تر ۷ کلونو** پورې وخت نیسي تر څو حاصل پیل کړي. خو کله چې ونه پخه شي، نو تر **۵۰ کلونو یا زیات** وخت پورې حاصل ورکولی شي.

د یوې سالمې ونې څخه هر کال څو کیلو ګرامه وچ لونګ ترلاسه کېدای شي، چې د بزګرانو لپاره مهم اقتصادي ارزښت لري.

 لونګ

د لونګ نړیوال تولید

نن ورځ لونګ د نړۍ په څو استوايي هېوادونو کې کرل کېږي. مهم تولیدونکي هېوادونه يې دا دي:

- اندونیزیا
- ماداګاسکر
- تنزانیا
- سریلانکا
- هند

اندونیزیا د نړۍ تر ټولو لوی تولیدوونکی هېواد بلل کېږي او د نړیوال بازار لویه برخه برابروي.

Clove Production by Country 2026



5 Countries that Produce the Most Cloves

Indonesia	Madagascar	Tanzania	Comoros	Sri Lanka
133,955 tonnes	24,308 tonnes	8,562 tonnes	7,278 tonnes	5,722 tonnes

د لونګ اقتصادي اهمیت

لونګ نه یوازې د خوراکي مصالحو په توګه ارزښت لري، بلکې د نړیوالې سوداګرۍ مهم محصول هم ګڼل کېږي. د لونګ تېل چې له دې نبات څخه ترلاسه کېږي، د درمل جوړونې، عطریاتو او کاسمیټیک صنعت کې کارول کېږي.

د همدې اقتصادي ارزښت له امله د نړۍ په ډېرو استوایي سیمو کې بزګران د لونګ کرنې ته ځانګړې پاملرنه کوي.

د لونکو اهمیت

لونګ د انسان په ژوند کې له څو اړخونو مهم دی:

١ .د خوړو خوند او بوی زیاتوي
٢ .درملیز ارزښت لري
٣ .د درملو او عطریاتو په صنعت کې کارول کېږي
٤ .د بزګرانو لپاره اقتصادي عاید برابروي
٥ .د دودیز طب یوه مهمه برخه ده

لونګ یو مهم استوایي نبات دی چې د خپل ځانګړي بوی، درملیزو ځانګړتیاوو او اقتصادي ارزښت له امله په نړۍ کې ځانګړی مقام لري. دا نبات د اندونیزیا له مصالحو ټاپوګانو څخه د نړۍ نورو سیمو ته خپور شو او ورو ورو یې د انسانانو په ژوند کې پراخ ځای خپل کړ. د لونګ ونې ځانګړې جوړښت، اقلیمي اړتیاوې او اوږد عمر سبب شوي چې د استوایي کرنې یو ارزښتناک نبات وبلل شي.

دلونګو دنبات بیولوژیکي جوړښت

لونګ یو مهم استوایي نبات دی چې د خپل ځانګړي بوی، درملیزو ځانګړتیاوو او اقتصادي ارزښت له امله په نړۍ کې ځانګړی مقام لري. ددې نبات علمي نوم Syzygium aromaticum دی او د Myrtaceae کورنۍ پورې اړه لري. دلونګ هغه برخه چې د مصالحې او درملو په توګه کارول کېږي، د دې نبات وچ شوي ګل غوټۍ دي. دلونګ د نبات بیولوژیکي جوړښت د دې د مختلفو برخو لکه ریښو، تنه، پاڼو، ګلونو او مېوو څخه جوړ شوی دی، چې هره برخه ځانګړی جوړښت او دنده لري.

د نبات د بیولوژیکي جوړښت مطالعه موږ سره مرسته کوي چې د دې نبات د ودې، تولید او درملیزو ځانګړتیاوو په اړه ښه پوهه ترلاسه کړو.

د ریښو سیستم

د لونګ د نبات ریښې د نبات د ژوند یو له مهمو برخو څخه دي. ریښې د خاورې له ژورو طبقو څخه اوبه او غذایي مواد جذبوي او نبات ته یې رسوي. د لونګ ونه عموماً قوي او ژورې ریښې لري چې د خاورې په دننه کې ښه پراخوالی پیدا کوي.

د لونګ د ریښو سیستم عموماً له دوو برخو څخه جوړ دی:

اصلي ریښه:(Tap root)

دا هغه اصلي ریښه ده چې مستقیم د خاورې ژورو ته ځي او د نبات ثبات او ټینګښت ساتي.

فرعي ریښې:(Lateral roots)

دغه ریښې د اصلي ریښې له اړخونو څخه راټوکېږي او په خاوره کې پراخېږي تر څو د غذایي موادو او اوبو جذب زیات کړي.



لونګ

د لونګ د ریښو ښه وده د نبات د سالمې ودې لپاره ډېره مهمه ده، ځکه چې که ریښې کمزورې شي نو د نبات وده او حاصل هم کمېږي.

د تنه جوړښت

تنه د نبات هغه اصلي برخه ده چې د ریښو او پاڼو تر منځ اړیکه ټینګوي. د لونګ د ونې تنه کلکه او نسواري رنګ لري او د وخت په تېرېدو سره غټېږي.

د تنه مهمې بیولوژیکي دندې دا دي:

١ .د اوبو او غذايي موادو انتقال
٢ .د نبات د بدن ملاتړ او ټینګښت
٣ .د څانګو او پاڼو ساتنه

د تنه په داخلي جوړښت کې څو مهمې نسجونه موجود وي:

زایلم :(Xylem) دا نسج د ریښو څخه پاڼو ته اوبه او معدني مواد انتقالوي.

فلویم :(Phloem) دا نسج د پاڼو څخه نورو برخو ته غذايي مواد رسوي.

کیمبیوم:(Cambium) دا هغه نسج دی چې د نبات د ثانوي ودې سبب کېږي او د تنه قطر زیاتوي.

د څانګو جوړښت

د لونګ ونه ګڼې څانګې لري چې د تنه له اصلي برخې څخه خپرېږي. دا څانګې د پاڼو او ګلونو د تولید لپاره مهمې دي. د څانګو شتون د دې سبب کېږي چې نبات زیاتې پاڼې او ګلان تولید کړي او په همدې ډول حاصل زیات شي.

د څانګو جوړښت هم د تنه په څېر نسجي جوړښت لري چې د غذايي موادو انتقال پکې ترسره کېږي.

د پاڼو جوړښت

دلونګ پاڼې تل زرغونې او براقې وي او د نبات دژوند لپاره مهم رول لري. پاڼې د فوتوسنتز يا د خوړو د توليد اصلي مرکز بلل کېږي.

د پاڼې بڼه

د لونګ پاڼې اوږدې، بيضوي او لږ څه نوک لرونکې وي. رنګ يې ژور شين وي او سطحه يې نسبتاً نرمه او براقه وي.

د پاڼې داخلي جوړښت

د پاڼې داخلي جوړښت له څو برخو څخه جوړ دی:

ايپيډرميس :(Epidermis) دا د پاڼې بهرنۍ طبقه ده چې د نبات د ساتنې دنده لري.

ميزوفيل:(Mesophyll) دا د پاڼې منځنۍ برخه ده چې د فوتوسنتز پروسه پکې ترسره کېږي.

سټوماټا :(Stomata) دا کوچني سوري دي چې د ګازونو تبادله ترسره کوي. د دې له لارې نبات کاربن ډای اکسايډ جذبوي او اکسيجن خارجوي.

د پاڼو بيولوژيکي اهميت

١ .د خوړو توليد (فوتوسنتز)
٢ .د ګازونو تبادله
٣ .د اوبو د بخار خارجول(Transpiration)

د لونګ پاڼې همدارنګه خوشبويه تېل لري چې د نبات ځانګړې بوی رامنځته کوي.



لونګ

د ګلونو جوړښت

د لونګ تر ټولو مهمه برخه د دې نبات ګلونه دي، ځکه چې همدغه ګل غوټۍ د مصالحې په توګه کارول کېږي.

د لونګ ګلان د ګل غوټیو په بڼه وي چې وروسته د پخېدو پر مهال سور رنګ اخلي. بزګران عموماً همدغه مرحله کې ګلان راټولوي او وچوي.

د ګل برخې

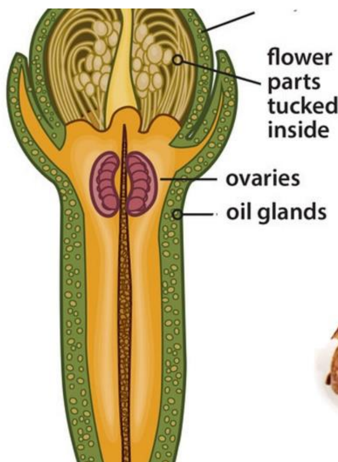
د لونګ ګل څو مهمې برخې لري:

کاسبرګ :(Sepals) دا د ګل بهرنۍ پوښ ده چې د ګل د ساتنې دنده لري.

ګلپاڼې :(Petals) دا د ګل رنګینه برخه ده چې د حشراتو د جذب لپاره مهمه ده.

نارینه برخې:(Stamens) دا د ګل هغه برخه ده چې ګرده تولیدوي.

مادینه برخه:(Pistil) دا د ګل مرکزي برخه ده چې د تخم جوړولو مسؤلیت لري.





د ګرده افشاني(Pollination)

د لونګ د نبات د تولید لپاره ګرده افشاني مهمه ده. دا پروسه عموماً د حشراتو په وسیله ترسره کېږي. کله چې حشرات له یوه ګل څخه بل ګل ته ځي، نو ګرده انتقالوي او د القاح سبب ګرځي. د القاح وروسته د ګل تخمدان وده کوي او د مېوې په بڼه بدلېږي.



دمېوې جوړښت

که د لونګ ګلان له ونه راټولېږي، نو د مېوې په بڼه بدلېږي. د لونګ مېوه کوچنۍ او ارغواني رنګ لري. په دې مېوه کې تخم موجود وي چې د نوي نبات د تولید لپاره کارول کېږي.



د خوشبویه تېلو تولید

د لونګ نبات د ځانګړو غدو لرونکی دی چې په کې خوشبویه تېل تولیدېږي. دا تېل په ځانګړې توګه د ګل غوټیو، پاڼو او تنه کې موندل کېږي. د لونګ د تېلو مهمه ماده Eugenol ده چې د دې نبات ځانګړې بوی او درملیز خاصیت رامنځته کوي.



دغه تېل لاندې ځانګړ تیاوې لري:

- ضد بکتریایي
- ضد التهاب
- درد کمونکي خاصیت

له همدې امله د درمل جوړونې صنعت کې ډېر کارول کېږي.

دنبات دودې بیولوژي

دلونګ نبات دودې څو مرحلې لري:

١ .د تخم ټوکېدل
٢ .د کوچني نبات وده
٣ .د څانګو پراختیا
۴ .د ګلونو تولید
۵ .د حاصل راټولول

دغه نبات عموماً له کرلو وروسته څو کاله وخت نیسي تر څو حاصل ته ورسېږي. دلونګ نبات بیولوژیکي جوړښت دمختلفو برخو لکه ریښو، تنه، پاڼو، ګلونو او مېوو څخه جوړ شوی دی. هره برخه دنبات په ژوند او وده کې ځانګړی رول لري. ریښې دغذایي موادو جذب کوي، تنه د انتقال او ملاتړ دنده لري، پاڼې دخوړو تولید کوي او ګلان د تولید او تکثیر وسیله ګرځي.

همدارنګه دلونګ نبات دخوشبویه تېلو مهمه سرچینه ده چې د درملیزو او صنعتي موخو لپاره کارول کېږي. د دې نبات د بیولوژیکي جوړښت مطالعه د دې سبب کېږي چې انسان د دې ارزښتناک نبات په اړه ژوره پوهه ترلاسه کړي او د کرنې او درمل جوړونې په برخه کې ترې ښه استفاده وکړي.

د لونګو ګټې

وینه پاکوي :د لونګ لږ اندازه استعمال په بدن کې د وینې جریان تیزوي او ورسره وینه پاکه ساتي.

د غاښونو درد ختموي او وریٔ تقویه کوي :لونګ د مسواک یا دنداسې په شکل په غاښونو وهلو سره وریٔ کلکیږي، او یا د دوه جوار دانو په اندازه لونګ خوله کې واچوئ تر دې چې نرم شي، بیا یې اوبه د مضمضې په شکل خوله کې واړوئ، د غاښونو درد به مو ختم شي، د بیا اړتیا لپاره همدغه لاره تکرار کړئ.

د خیټې درد ختموي :د لونګ چاې استعمال کړئ، په دې سره مو د خیټې ګاز ختمیږي، ورسره د خیټې درد ختمیږي، اشتها مو جوړیږي، هاضمه مو سمیږي او له معدې څخه جراثیم هم ختموي.

سر دردي ختموي :هغه خلک چې همیشه د سردردۍ څخه شکایت کوي او یا هغه څوک چې له دفتري کار وروسته او یا په سهار وخت د سردردۍ ستونزه لري، لونګ یې غوره درمل دی، یا دې د لونګ چاې وڅښي او یا دې په خوړو کې استعمال کړي.

د ستونې درد کموي :د لونګ استعمال د مضمضې په شکل لکه پورته مو چې وویل – د ستونې درد کمولو کې مرسته کوي.

د مخ پوستکی صفا کوي :د لونګ بوټي څخه یو اندازه اوبه وباسئ، یو کاشوغه شات او نیم لیمو په کې وزبیخئ، دریواړه سره ګډ کړئ او بیا یې پر مخ ووهئ او د شل دقیقو لپاره یې پریږدئ، بیا یې پریخو اوبو پریمنځئ، همدا ډول د ځوانۍ دانو ختمولو کې هم مرسته کوي.

دشکر ناروغۍ مخه نیسي :د څیړنو له مخې ویل شوي چې لونګ د شکر ناروغۍ په مخنیوي کې مرسته کوي.

وزن کموي :د لونګ استعمال په ټول بدن کې د وازدې زیاتېدو مخه نیسي، د خوراک او څښاک په شکل یې استعمال کړئ.

د لونګ تېل هم د یو شمېر ناروغیو درمل دی، په ځانګړي ډول د ویښتانو لپاره، چې په اضافي ویښتانو ختمولو او د سپین ویښتان تورولو کې مرسته کوي.

د یوه عام ناروغ لپاره د لونګ استعمال باید د نسخې په شکل وشي او یا له استعمال مخکې له ډاکټر سره مشوره وشي، ځکه چې ددې همیشه استعمال او یا په استعمال کې ناغیړي او یا بې باکه استعمالول ممکن د نورو ناروغیو لامل وګرځي، ځکه که لونګ د کومې لارې نه پوزې ته داخل شي تنفس زیانمنوي، او همداسې نورې ناروغۍ....

د لونګو درملیز ارزښت

لونګ د نړۍ له مهمو درملیزو بوټو څخه دی چې له پخوانیو زمانو راهیسې د انسان د روغتیا د ساتنې او د بېلابېلو ناروغیو د درملنې لپاره کارول کېږي. دا نبات چې علمي نوم یې Syzygium aromaticum دی، د Myrtaceae کورنۍ پورې اړه لري او د خپلو خوشبویه غوټیو له امله د مصالحې او درملو په توګه پېژندل کېږي. د لونګو په جوړښت کې ګڼ شمېر فعال کیمیاوي مواد موجود دي چې د درد کمولو، د میکروبونو له منځه وړلو، د التهاب د کمولو او د بدن د دفاعي سیستم د پیاوړتیا په برخه کې مهم رول لري.

لونګ نه یوازې په دودیز طب کې ارزښت لري، بلکې عصري ساینس هم د دې نبات ګڼ شمېر درملیزې ځانګړتیاوې تایید کړې دي. د همدې ځانګړتیاوو له امله لونګ د طب، درمل جوړونې، عطریاتو او خوراکي صنعت په برخه کې پراخه استعمال لري.

د لونګو مهم درملیز مواد

د لونګو درملیز ارزښت تر ډېره د هغو فعالو کیمیاوي موادو له امله دی چې په دې نبات کې موجود دي. تر ټولو مهم مواد یې لاندې دي:

Eugenol

دا د لونګو اصلي فعال ماده ده چې قوي درد ضد، ضد التهاب او ضد بکتریایي ځانګړتیاوې لري. د لونګو د تېلو ډېره برخه له همدې مادې څخه جوړه ده.

Flavonoids

دا قوي انټي اکسیدان مواد دي چې د بدن د حجرو ساتنه کوي.

Tannins

دا مواد د مکروبونو د مخنیوي او د بدن د نسجونو د ساتنې لپاره مهم دي.

Vitamin C او Vitamin K:

دا ویټامینونه د بدن د معافیت سیستم پیاوړی کوي. همدغه مواد د لونګو درملیز اهمیت زیاتوي.

د غاښونو درد لپاره ګټه

لونګ د غاښونو د درد د کمولو لپاره یو له تر ټولو مشهور طبیعي درملو څخه دی. د لونګو تېل چې Eugenol لري، د درد کمولو او د مکروبونو د له منځه وړلو خاصیت لري.

د غاښونو ډاکټران هم کله کله د غاښونو د درملنې پر مهال د لونګو له موادو څخه استفاده کوي. کله چې د لونګو تېل د درد لرونکي غاښ پر شاوخوا وکارول شي، نو اعصاب آراموي او درد کموي.

د هاضمې د سیستم لپاره ګټې

لونګ د هاضمې سیستم لپاره هم ډېر ګټور دی. دا نبات د معدې د انزایمونو تولید زیاتوي چې د خوړو هضم ښه کوي.

لونګ د لاندې ستونزو په کمولو کې مرسته کوي:

- د معدې ګاز
- بد هضمي
- زړه بدوالی
- د معدې درد

په دودیز طب کې خلک د لونګو چای یا پوډر د هاضمې د ښه کولو لپاره کاروي.

د مکروبونو ضد خاصیت

لونګ قوي **ضد بکتریایي، ضد فنګسي او ضد ویروسي** خاصیت لري. د دې نبات فعال مواد د هغو میکروبونو وده مخنیوی کوي چې د ناروغیو سبب ګرځي.

څېړنې ښیي چې د لونګو تېل کولی شي د څو ډوله بکتریاوو د ودې مخه ونیسي. له همدې امله د خولې د حفظ الصحې په محصولاتو لکه د خولې د مینځلو محلولونو او د غاښونو په کریمونو کې هم کارول کېږي.

د التهاب ضد خاصیت

التهاب د بدن د دفاعي سیستم یوه طبیعي غبرګون دی، خو کله چې زیات شي نو د ناروغیو سبب ګرځي. لونګ د خپلو فعالو موادو له امله د التهاب ضد ځانګړتیا لري.

د لونګو مواد کولی شي:

- د عضلاتو درد کم کړي
- د بندونو التهاب راکم کړي
- د بدن عمومي دردونه ارام کړي

له همدې امله د دودیز طب په ځینو درملو کې د لونګو تېل کارول کېږي.

د بدن د معافیت سیستم پیاوړتیا

لونګ د قوي **انټي اکسیدان** موادو سرچینه ده. انټي اکسیدان مواد د بدن د حجرو ساتنه کوي او د ازادو رادیکالونو زیان کموي.

ازاد رادیکالونه هغه کیمیاوي مرکبات دي چې د حجرو د تخریب او ځینو ناروغیو لکه د زړه ناروغۍ او سرطان سره تړاو لري. لونګ د دې زیانونو په کمولو کې مرسته کوي.

د تنفسي ناروغیو لپاره ګټه

لونګ د تنفسي سیستم لپاره هم ګټور دی. دا نبات د ټوخې، زکام او ستوني درد په کمولو کې مرسته کوي.

د لونګو ګټې په دې برخه کې:

- د ټوخې کمول
- د ستوني درد ارامول
- د تنفسي لارې پاکول

د همدې لپاره په ځینو دودیزو درملو کې د لونګو چای یا بخار کارول کېږي.

د وینې د شکر کنټرول

ځینې علمي څېړنې ښیي چې لونګ کولی شي د وینې د شکر په کنټرول کې مرسته وکړي. د دې نبات ځینې فعال مواد د انسولین د فعالیت ملاتړ کوي او د وینې د شکر کچه متوازنه ساتي.

دا ځانګړتیا د شکر ناروغانو لپاره مهمه بلل کېږي، خو باید د ډاکټر د مشورې پرته زیات استعمال ونه شي.

د ځیګر ساتنه

لونګ د ځیګر لپاره هم ګټور بلل کېږي. د دې نبات انټي اکسیدان مواد د ځیګر د حجرو ساتنه کوي او د زهري موادو زیان کموي.

ځینې څېړنې ښیي چې لونګ کولی شي د ځیګر د فعالیت ښه کولو کې مرسته وکړي.

د پوستکي لپاره ګټې

لونګ د پوستکي د ساتنې لپاره هم کارول کېږي. د دې نبات ضد بکتريايي او ضد التهاب خاصيت د پوستکي د ځينو ستونزو په درملنه کې مرسته کوي.

دلونګو احتمالي ګټې:

- د جوانيو کمول
- د پوستکي التهاب کمول
- د پوستکي پاکوالی

د همدې لپاره په ځينو کاسميټيک محصولاتو کې دلونګو استخراج کارول کېږي.

د درد کمولو خاصيت

لونګ يو طبيعي درد کمونکی نبات ګڼل کېږي. د دې نبات فعال مواد د اعصابو حساسيت کموي او درد ارامولي.

دلونګو استعمال په لاندې دردونو کې مرسته کولی شي:

- دغاښ درد
- دعضلاتو درد
- د سر درد
- دبندونو درد

دلونګو تېل

د لونګو تېل د دې نبات تر ټولو مهم درمليز محصول دی. دا تېل د بخار تقطير (Steam distillation) له لارې د ګل غوټيو څخه ترلاسه کېږي.



لونګ

دلونګو تېل لاندې ځانګړ تیاوې لري:

- قوي ضد بکتریایي خاصیت
- درد کمونکي خاصیت
- ضد التهاب خاصیت
- خوشبویه بوی

دا تېل په درملو، عطریاتو او کاسمیټیک محصولاتو کې کارول کېږي.

د دودیز طب اهمیت

لونګ د آسیا، افریقا او منځني ختیځ په دودیزو درملو کې ځانګړی ځای لري. خلک له پخوا څخه د دې نبات څخه د ګڼو ناروغیو لپاره استفاده کوي.

په دودیز طب کې لونګ د لاندې ستونزو لپاره کارول شوی دی:

- د معدې درد
- د غاښ درد
- ټوخی
- د بدن دردونه



د استعمال احتیاطي ټکي

که څه هم لونګ ګټور نبات دی، خو د زیات استعمال څخه باید ډډه وشي.

ځینې احتیاطي ټکي:

- د لونګو تېل باید په مستقیم ډول په ډېر مقدار ونه کارول شي
- د ماشومانو لپاره باید په احتیاط وکارول شي
- د امیندواره ښځو لپاره د ډاکټر مشوره اړینه ده

لونګ یو ارزښتناک درملیز نبات دی چې د خپلو فعالو کیمیاوي موادو له امله د ګڼو روغتیایي ګټو لرونکی دی. دا نبات د درد کمولو، د مکروبونو د مخنیوي، د هاضمې د ښه کولو، د بدن د معافیت د پیاوړتیا او د تنفسي ناروغیو په درملنه کې مهم رول لري.

همدارنګه لونګ د درمل جوړونې، عطریاتو او خوراکي صنعت لپاره هم مهم ارزښت لري. د همدې ځانګړتیاوو له امله لونګ د طبیعي درملو په نړۍ کې یو له مهمو نباتاتو څخه ګڼل کېږي.

https://www.nunn.asia/115657/د-لونګ-له-ګټو-ځان-خبر-کړئ/

لونګ؛ یو ارزانه خو ځواکمن طبي بوټی له روغتیا تر ښکلا او کرنې پورې

لونګ (Clove) هغه طبیعي، عطري او درملیز بوټی دی، چې د خوړو له خوندورې مسالې نیولې تر درملیزو ځانګړتیاوو او ښکلایي استعمال پورې پراخې ګټې لري. په عربي ژبه کې ورته "عویدي" ویل کېږي او له پخوا راهیسې د طب، سنت او معاصرې درمل جوړونې یوه مهمه برخه ګڼل شوې ده.

لونګ نه یوازې حافظه پیاوړې کوي، زړه او سینه فعاله ساتي، بلکې د غاښونو، معدې، بندونو، پوستکي، سترګو او ستوني ګڼ شمېر ناروغیو لپاره هم طبي درمل دي. علمي څېړنې ښیي،



لونګ

چې لونګ د انټي‌بیوټیک، انټي‌اکسیډنټ، ضد التهاب او ضد باکتریا ځانګړ تیاوې لري او د شکر، وزن او وینې جریان کنټرول کې هم رغنده رول لوبوي.

په همدې ډول، د لونګ کرنه هم ساده، کم‌لګښته او ګټوره ده. دا بوټی که په باغچه یا د کور دننه په ګلدان کې وکرل شي، نه یوازې طبی ګټه لري، بلکې چاپېریال ته هم ښکلا او خوشبويي بخښي.

په دې مطلب کې به د لونګو روغتیايي ګټو، د کرنې اصولو، د استعمال طریقه او احتیاطي سپارښتنو ته په تفصیل سره اشاره وکړو، تر څو لوستونکي او اورېدونکي له دې طبی نعمت نه غوره ګټه پورته کړي.

۱ .دلونګو روغتیايي ګټې

د لونګو روغتیايي ګټې یوازې د سنتي طب یا خلکو له تجربو پورې محدودې نه دي، بلکې نوې علمي څېړنې هم دا تائیدوي چې لونګ انټي‌بیوټیک، انټي‌اکسیډنټ او ضد التهابي ځانګړ تیاوې لري، چې د ډېرو عامو ناروغیو د مخنیوي او درملنې لپاره مهم رول لري.

- **حافظه پیاوړې کوي**: د لونګو منظم استعمال د حافظې ځواک لوړوي او ذهني تمرکز ته وده ورکوي، چې د زده کړې پر مهال ډېره ګټوره وسیله ده.
- **زړه پیاوړی ساتي:** لونګ د وینې جریان ته وده ورکوي او د زړه د منظم فعالیت ملاتړ کوي، چې له قلبي ناروغیو د وقایې په توګه عمل کوي.
- **سینه له بلغم څخه پاکوي**:د لونګو تود طبیعت د تنفسي لارو پاکولو کې مرسته کوي او د زکام، ټوخې او ساه بندۍ پر ضد اغیزمنه ځانګړ تیا لري.
- **دبندونو دردونه کموي:** د لونګو ضد التهاب خاصیتونه په ځانګړې توګه د ډېر عمر لرونکو کسانو د بندونو او عضلو دردونه ارامويي.

- **معده او نس پاکوي:** لونګ د معدې باکتریاوې له منځه وړي، هضم ته وده ورکوي، د ګازو او سوزش مخه نیسي او اشتها برابروي.
- **د خولې بوی ښه کوي:** د لونګو ژوول خوله خوشبویه کوي، ژامه تقویه کوي او د غاښونو دردونه هم ارامويي.
- کولمې پاکوي او د ځیګر فعالیت ته وده ورکوي: لونګ د ځیګر فعالیت ته وده ورکوي، کولمې پاکوي او د هضمي سیستم د عمومي توازن ملاتړ کوي.
- **د سترګو دید پیاوړی کوي:** د لونګو ضد اکسیډنټ اغېز د سترګو د کمزورۍ مخه نیسي او د نظر د ښه‌والي لپاره ګټور ګڼل کېږي.
- **د ستوني درد او پړسوب له منځه وړي:** لونګ د غرغرې یا مضمضې په بڼه د ستوني پړسوب او درد ته سم لاسي ارامي بخښي.
- **د شکري ناروغۍ کنټرولوي:** څېړنې ښیي چې لونګ د وینې د شکر کچه تنظیموي او د شکر د ناروغۍ د کنټرول په برخه کې مرسته کوي.

۲ .په افغانستان کې د لونګو حاصلات

افغانستان هغه طبیعي اقلیم لري، چې د ځینو خاصو سیمو لکه ننګرهار، کونړ، لغمان، خوست، هلمند او کابل د تودو او معتدلو ساحو په باغونو او ان د کورونو په بالکنونو کې د لونګو کرنه ممکنه ده.

- ## د کرنې لپاره مناسب شرایط:

۱/۲ .خاوره:لونګ ښه حاصل خیزه، نرم مزاجه او له عضوي موادو څخه غني خاورې ته اړتیا لري. داسې خاوره چې کمپوست، ورستې پاڼې یا د باغچې خاوره پکې شامله وي، غوره ګڼل کېږي.

۲/۲ .رڼا او لمر:لونګ د ورځې په اوږدو کې لږ تر لږه ۴–۶ ساعتونو د لمر مستقیمو وړانګو ته اړتیا لري.

۳/۲ .اوبه‌ورکونه (آبیاري):لونګو ته منظمه او معتدله اوبه ورکول مهم دي. زیاتې اوبه د ریښو د خرابېدو سبب ګرځي؛ نو غوره ده چې خاوره نرمه او نیمه لنده وساتل شي.

۴/۲ .د ښاخبري (پرې کول):وچې او اضافي پاڼې یې باید وخت پر وخت پرې شي، تر څو نبات ته ښه وده ورکړل شي او ښکلا یې هم وساتل شي.

تغذیه (سرې ورکول):لونګو ته باید په منظم ډول عضوي سرې (ورستې سرې) ورکړل شي، څو نبات ته اړین مواد برابر شي.

- **د کرلو غوره وخت:**

د لونګو د کرلو لپاره په بارني سیمو کې د پسرلي په لومړیو میاشتو او کم باراني سیمو کې د دوبي میاشتې یې مناسب وخت دی.

- **د بالکن یا سالون لپاره:**

لونګ یو ښکلی نبات دی، چې نه یوازې طبیعي ګټه لري، بلکې د کور دننه په سالون یا بالکن کې د کرلو له لارې د کور فضا ته خوشبوی او ځانګړې ښکلا وربخښي.

۳ .د انسان روغتیا ته د لونګو احتمالي زیانونه

لونګ که څه هم یو طبیعي، ارزښتناک او روغتیایي بوټی دی؛ خو د نورو درملیزو توکو په څېر، که بې‌احتیاطه، بې‌حده یا ناسمه توګه وکارول شي، کولی شي یو شمېر جانبي یا منفي اغېزې هم ولري.

- **د معدې التهاب او سوخت:**(burning)

لونګ تود خاصیت لري؛ نو که د اوږدې مودې لپاره ډېر وکارول شي، ممکن د معدې د مخاطي پردې التهاب یا سوخت رامنځته کړي، چې له امله یې د معدې درد، تیزابیت یا سوزش پیدا کېږي.

- د تنفس ستونزه:

دلونګو خوشبويي که ناڅاپي او ډېر شديد ډول پوزې ته داخل شي، يا کوچنی ماشوم يې تنفس کړي، د ساه بندی، ټوخې يا حتی د سږو التهاب سبب کېدلی شي.

- د وينې رقت زياتوي:

لونګ د وينې رقيقوونکی خاصيت لري؛ هغه کسان چې د وينې د رقت درمل لکه (warfarin) کاروي، بايد د لونګو له زياته استعماله ډډه وکړي، ځکه دا د وينې بندېدو قدرت کمولی شي.

- **د پوستکي حساسيت:**

د لونګو تېل که مستقيماً پر حساس پوست استعمال شي، ممکن خارښت، سوروالی يا التهاب رامنځته کړي؛ نو د مخامخ استعمال پر مهال بايد د نرمېدو لپاره له نورو تېلو سره ګډ شي.

- د حمل او شيدو ورکونې پر مهال احتياط:

د اميندوارو مېرمنو او هغو ښځو لپاره چې شيدې ورکوي، بايد له ډاکټر سره له مشورې پر ته د لونګو درمليز استعمال ونه‌شي، ځکه چې ځينې فعاله مواد يې ممکن پر جنين يا ماشوم اغېزه وکړي.

- **د ماشومانو لپاره خطرناک کيدلی شي:**

کوچنيان که ناڅاپه لونګ يا د هغه تېل وخوري، کيمياوي سوخت، د معدې خارش يا نورې ستونزې ورپېښولی شي؛ نو بايد له ماشومانو لرې وساتل شي.

۴ .سپارښتنه:

لونګ يو ارزانه؛ خو پياوړی طبي بوټی دی، چې د انسان روغتيا، ښکلا او کورني ژوند لپاره بې‌شمېره ګټې لري. هيره دې نه وي که هر طبي بوټی له اندازې ډېر استعمال شي، ښايي زيان ورسوي.

اوس سپارښتنه دا ده چې لونګ باید په اعتدال، سمه طریقه او د اړتیا پر مهال وکارول شي. له ناروغانو، امیندوارو ښځو او هغو کسانو څخه چې ځانګړې روغتیایي ستونزې لري، تمه کېږي چې تر استعمال وړاندې له متخصص ډاکټر سره مشوره وکړي.

اعتدال، پوهه او احتیاط د هر طبي نعمت د ګټې راز دی.

https://omidradio.com/2025/08/02/ لونګ؛-یو-ارزانه-خو-ځواکمن-طبي-بوټی-له-رو

د لونګ اقتصادي ګټې او کرنیز اهمیت

لونګ د نړۍ له هغو مهمو نباتاتو څخه دی چې نه یوازې د خوراکي مصالحو په توګه ارزښت لري، بلکې د اقتصاد او کرنې په برخه کې هم مهم رول لوبوي. دا نبات چې علمي نوم یې Syzygium aromaticum دی، د استوايي سیمو یو مهم کرنیز محصول بلل کېږي. د لونګ د ځانګړې بوی، خوند او درملیزو ځانګړتیاوو له امله د نړیوال بازار غوښتنه تل لوړه پاتې شوې ده. همدا لامل دی چې د نړۍ په ډېرو استوايي هېوادونو کې بزګران د دې نبات کرنې ته ځانګړې پاملرنه کوي.

لونګ نه یوازې د بزګرانو لپاره د عاید یوه مهمه سرچینه ده، بلکې د صادراتو له لارې د هېوادونو اقتصادي پرمختګ کې هم مهم رول لري. د همدې اقتصادي ارزښت له امله د لونګ کرنه د استوايي کرنې له مهمو برخو څخه شمېرل کېږي.

د لونګ اقتصادي ارزښت

لونګ د نړیوالې سوداګرۍ له مهمو مصالحو څخه ګڼل کېږي. د دې نبات وچې ګل غوټۍ د نړۍ په ډېرو هېوادونو کې د خوړو، درملو او عطریاتو لپاره کارول کېږي. د لونګ لوړ اقتصادي ارزښت د دې سبب شوی چې په نړیوال بازار کې د دې محصول لپاره تل تقاضا موجوده وي.

د لونګ اقتصادي ارزښت څو مهم لاملونه لري:

۱ .د نړیوال بازار لوړه تقاضا
۲ .د درمل جوړونې په صنعت کې کارېدنه
۳ .د عطریاتو او خوشبویه موادو تولید
۴ .د خوراکي صنعت پراخ استعمال

همدا ځانګړ تیاوې د لونګ محصول د نړۍ له ارزښتناکو نباتي محصولاتو څخه ګرځوي.

۱ .د یوناني طب د لونګو معجونونه

په یوناني طب کې د لونګو معجونونه عموماً د نورو مصالحو، غوړو، نباتاتو، او معدني موادو سره مخلوط جوړ شوي. د دې معجونونو هدف د ناروغۍ نښه کمول، د بدن قوت لوړول، او د داخلي ستونزو درملنه ده.

۱,۱ د غاښونو او خولې درد لپاره معجون

- **مواد** :لونګ، شات، نخود، او لږ مالګه .
- **طرز** :لونګ په پودر بدل شوی، بیا د شاتو سره مخلوط کیږي، او د خولې یا غاښونو پر حساس ځای تطبیق کیږي .
- **ګټې** :د غاښ درد کموي، د باکتریاوو مخنیوي کوي، د خولې بوی تازه کوي، او د غاښونو التهاب اراموي .

۱,۲ د معدې او هاضمي ستونزو لپاره معجون

- **مواد** :لونګ، زیره، زنجبیل، دارچین، او لږه شیره یا شات .
- **طرز** :ټول مصالح په مساوي اندازه پودر شي، بیا د شات سره ګډ شي تر څو یو معجون جوړ شي .
- **ګټې** :د معدې تودوخه زیاتوي، د هاضمي فعالیتونه تقویه کوي، د نفخ او ګیس ستونزه حلوي، او د معدې درد کموي .

۱,۳ د ټوخي او زکام لپاره معجون

- **مواد** :لونګ، عسل، دارچین، مرچ، او لږه زنجبیل .
- **طرز** :ټول مصالح په پودر بدل شوي، بیا د شاتو سره مخلوط کیږي او د ورځې څو ځله استعمالیږي .
- **ګټې** :د ټوخي شدت کموي، د سږو التهاب ارامولي، د تنفسي ناروغیو مقاومت لوړوي، او د بخار له لارې د خولې او سږو تودوخه ساتي .

۱,۴ د وینې جریان او زړه لپاره معجون

- **مواد** :لونګ، بادام، شات، دارچین، او لږه زنجبیل .
- **طرز** :ټول مواد ښه ګډیږي او په ورځني خوراک کې د خوراک سره استعمالیږي .
- **ګټې** :د وینې جریان ښه کوي، د وینې فشار معتدل ساتي، د زړه فعالیت تقویه کوي، او د انټي اکسیدانټ موادو له لارې د زړه ناروغۍ مخنیوي کې مرسته کوي .

۱,۵ د پوستکي او زخم لپاره معجون

- **مواد** :لونګ، شات، دالیا، بادام تېل، او لږه مرچ .
- **طرز** :د لونګو پودر د نورو موادو سره ګډیږي ترڅو یو غوړ یا کریمي شکل واخلي .
- **ګټې** :د پوستکي التهاب کموي، د زخم شفا ګړندۍ کوي، د بکتریاوو مخنیوي کوي، او د پوستکي د نرمښت لپاره ګټور دی .

۲ .د لونګو معجونونو جوړښت او طبعي فلسفه

په یوناني طب کې معجونونه د **د بدن توازن ساتلو فلسفه** لري. دا معجونونه د بدن **سردي (cold)او تودوخې (hot) توازن، رطوبت، خشکي، او صفرا** په نظر کې نیسي.

- لونګ د طبیعت له مخې **ګرم او خشکه** ده، چې د بدن داخلي سردي له منځه وړي .
- د شاتو یا نورو غوړو اضافه کول د تودوخې توازن ساتلو لپاره دی .

- دارچین، زنجبیل، او زیره د معجون قوت زیاتوي او د بدن انرژي لوړوي .

۲,۱ د معجون استعمال فلسفه

- د معجونونو استعمال د **اختلالاتو نښه او علت دوا دواړه** په نظر کې نیسي .
- د معجون هر ترکیب د ناروغۍ د شدت، د عمر، او د بدن د طبیعت سره سم ټاکل کیږي .
- د لونګو معجون په ورځني استعمال د ناروغیو د مخنیوي، بدن د دفاع سیستم د تقویې، او د هاضمې سیستم د فعال ساتلو لپاره غوره ګڼل کیږي .

۳ .د یوناني طب مشهور لونګو معجونونه

۳,۱ د غاښونو درد کمولو معجون(Jaw Paste)

- **مواد :**لونګ پودر، دالیا پودر، شات .
- **طرز :**ټول مواد په مساوي اندازه مخلوط کیږي، بیا د خولې حساس ځای ته تطبیق کیږي .
- **استعمال :**د غاښ درد په وخت څو دقیقې پر غاښ تطبیق کول .

۳,۲ د هاضمې قوت لوړولو معجون(Digestive Paste)

- **مواد :**لونګ، زیره، دارچین، زنجبیل، شات .
- **طرز :**ټول پودر شوي مواد د شاتو سره ګډیږي تر څو یو معجون جوړ شي .
- **استعمال :**د ورځې نیمه چمچه د خوراک سره، یا د معدې د درد په وخت استعمالیږي .

۳,۳ د ټوخي او زکام معجون(Respiratory Paste)

- **مواد :**لونګ، شات، دارچین، مرچ، زنجبیل .
- **طرز :**ټول مصالح په مساوي اندازه مخلوط شي، د شاتو سره یو ځای شي .
- **استعمال :**د ورځې څو ځله، هر ځل نیمه چمچه، د ټوخي او زکام کمولو لپاره .

۳,۴ د وینې جریان معجون(Cardio Paste)

- **مواد :**لونګ، بادام، دارچین، شات، زنجبیل .
- **طرز :**ټول مواد ګډیږي ترڅو یو نرم او خوراکي معجون جوړ شي .
- **استعمال :**د زړه د روغتیا لپاره ورځني استعمال .

۳,۵ د پوستکي زخم او التهاب لپاره معجون(Skin Paste)

- **مواد :**لونګ، شات، بادام تېل، دالیا پودر .
- **طرز :**ټول مواد ګډیږي ترڅو د غوړ یا کریمي شکل واخلي .
- **استعمال :**د پوستکي زخم یا التهاب په وخت تطبیق کیږي .

۴ .د یوناني طب معجونونو ګټې او ساینس

لونګ د یوناني معجونونو اصلي فعال ماده **ایوګینول (Eugenol)** لري، چې لاندې ګټې لري:

- **انټي‌باکتریال او انټي‌فنګل :**د پوستکي، غاښونو، او تنفسي ناروغیو د باکتریاوو مخنیوي کې مرسته کوي .
- **د درد ضد :**د غاښ، مفصل، او عضلاتو درد کموي .
- **انټي‌اکسیدانټ :**د وینې پاکوالي، د زړه ساتنه، او د بدن عمومي قوت زیاتوي .
- **هاضمي مرسته :**د معدې فعالیتونه اسانه کوي، نفخ او ګیس کموي .

۵ .د یوناني طب کې د معجونونو جوړولو تخنیکونه

- **موادباید تازه او لوړ کیفیت ولري** :دلونګو تازه ګلونه یا پودر شوي تخمونه غوره ګڼل کیږي .
- **مقدار** :د معجون اندازه د ناروغۍ د شدت او د بدن طبیعت پورې تړلې وي .
- **د غوړو یا شاتو استعمال** :د معجون د جذب او د بدن د تودوخې ساتلو لپاره ضروري دی .
- **د ورځني خوراک وخت** :د معدې، وینې، یا پوستکي ستونزې لپاره ځانګړی وخت ټاکل کیږي .

په یوناني طب کې د لونګو معجونونه د ډیرو ناروغیو د درملنې لپاره کارول کیږي، د خوراکي، درملیز، او پوستي ستونزو لپاره ځانګړې ترکیبونه لري. د لونګو ګرمه او خشکه طبیعت د بدن سردي له منځه وړي، د معدې او هاضمي ستونزې کموي، د غاښونو درد او التهاب کموي، د وینې جریان ښه کوي، او د پوستکي ستونزې حلوي.

د یوناني معجونونو فلسفه د بدن توازن ساتلو، د ناروغۍ د علت او نښې دواړو درملنې، او د طبیعي موادو له لارې د روغتیا ښه کولو پر اساس ولاړه ده. د نورو مصالحو لکه دارچین، زنجبیل، زیره، بادام، او شاتو اضافه کول د معجون قوت لوړوي او د مختلفو ناروغیو لپاره یې مؤثره کوي.

د بزګرانو لپاره اقتصادي ګټې

د لونګ کرنه د بزګرانو لپاره د عاید یوه مهمه سرچینه ده. کله چې د لونګ ونه بالغ شي، نو د څو لسیزو لپاره حاصل ورکوي. دا ځانګړتیا د بزګرانو لپاره اقتصادي ثبات رامنځته کوي.

د لونګ د کرنې مهمې اقتصادي ګټې:

- د اوږدې مودې حاصل
- د نړیوال بازار ښه قیمت
- د کمې ځمکې څخه ښه عاید

- **د صادراتو امکان**

په ځینو استوایي هېوادونو کې د لونګ کرنه د کلیوالو خلکو د اقتصاد مهمه برخه جوړوي.

د نړیوال تجارت اهمیت

لونګ له پخوانیو زمانو راهیسې د نړیوالې سوداګرۍ مهم محصول و. د تاریخ په اوږدو کې د مصالحو سوداګري د نړۍ د اقتصاد مهمه برخه وه. د لونګ تجارت د آسیا، افریقا او اروپا تر منځ د سوداګرۍ مهمې لارې رامنځته کړې.

نن ورځ هم لونګ د نړیوال تجارت یو مهم محصول دی. ډېر هېوادونه دا محصول نورو هېوادونو ته صادروي او له دې لارې عاید ترلاسه کوي.

د لونګ صادرات د لاندې سکتورونو لپاره مهم دي:

- د کرنې سکتور
- د سوداګرۍ سکتور
- د صنعت سکتور

د صنعتي استعمال اقتصادي ارزښت

لونګ نه یوازې د مصالحې په توګه کارول کېږي، بلکې د مختلفو صنعتونو لپاره هم مهم خام مواد برابروي.

۱ .د درمل جوړونې صنعت

د لونګ له ګل غوټیو څخه د **لونګو تېل** ترلاسه کېږي چې په درمل جوړونه کې کارول کېږي. دا تېل د درد ضد او ضد بکتریایي خاصیت لري.

۲ .د عطریاتو صنعت

د لونګ خوشبويه تېل د عطرياتو او خوشبويه محصولاتو په جوړولو کې کارول کېږي.

۳ .د خوراکي صنعت

لونګ د خوړو د خوند زياتولو لپاره کارول کېږي. د نړۍ په ډېرو پخلنځيو کې دا مهمه مصالحه ده.

۴ .د کاسمیټیک صنعت

د لونګ استخراج په ځينو کاسميټيک محصولاتو لکه صابونونو او کريمونو کې کارول کېږي.

د لونګ کرنیز اهمیت

لونګ د استوايي کرنې يو مهم نبات دی. دا نبات د هغو سيمو لپاره مناسب دی چې تود او مرطوب اقليم لري.

د لونګ کرنه د لاندې لاملونو له امله مهمه ده:

۱ .د استوايي کرنې تنوع زياتوي
۲ .د بزګرانو عايد لوړوي
۳ .د صادراتو فرصتونه رامنځته کوي
۴ .د کرنيز اقتصاد پرمختک کې مرسته کوي

د اقلیم او خاورې اهمیت

د لونګ د کرنې لپاره مناسب اقليم او خاوره ډېر مهم دي.

اقلیم

لونګ د تودو او مرطوبو سیمو نبات دی. د دې نبات لپاره مناسب شرایط دا دي:

- تودوخه: ۲۰–۳۰ سانتي ګراد
- کلنی باران: ۱۵۰۰–۲۵۰۰ ملي متره
- مرطوب اقلیم

خاوره

لونګ په هغو خاورو کې ښه وده کوي چې:

- حاصلخیزه وي
- ښه اوبه ایستنه ولري
- عضوي مواد پکې زیات وي

د کرنې مراحل

د لونګ کرنه څو مهم پړاوونه لري:

۱ .د تخم کښت

لونګ عموماً د تخم له لارې کرل کېږي. تخمونه لومړی په نرسري کې کرل کېږي تر څو کوچني نیالګي تولید شي.

۲ .د نیالګیو انتقال

کله چې نیالګي قوي شي، نو دایمي کرنیزو ځمکو ته انتقال کېږي.

۳ .د نبات ساتنه

د لونګ ونې د ودې پر مهال مناسب اوبه، سرې او ساتنه ته اړتیا لري.

۴ .د حاصل راټولول

د لونګ ګل غوټۍ د پخېدو پر مهال راټولېږي او وروسته وچېږي.

د حاصل اقتصادي ارزښت

کله چې د لونګ ونه بالغ شي، نو هر کال ښه حاصل ورکوي. وچ شوي لونګ په نړیوال بازار کې په نسبتاً لوړ قیمت پلورل کېږي.

په ځینو هېوادونو کې د لونګ صادرات د کرنې مهمه برخه جوړوي او د هېواد اقتصاد ته ارزښتناکه عاید برابروي.

د کاري فرصتونو رامنځته کول

د لونګ کرنه د کلیوالو سیمو لپاره د کاري فرصتونو په رامنځته کولو کې مهم رول لري. د دې نبات د کرنې، راټولولو، وچولو او بازارموندنې په پروسو کې ګڼ شمېر خلک کار کوي.

دا فعالیتونه د لاندې برخو لپاره کاري فرصتونه برابروي:

- بزګران
- کرنیز کارګران
- سوداګر
- د صنعت کارکوونکي

د کرنیز تنوع اهمیت

د لونګ کرنه د کرنیزو محصولاتو تنوع زیاتوي. کله چې بزګران یوازې په یو محصول تکیه ونه کړي، نو د اقتصادي خطر احتمال کمېږي.

لونګ کولی شي د نورو استوایي نباتاتو سره یو ځای کرل شي او د کرنې تنوع ته وده ورکړي.

د دوامدارې کرنې رول

لونګ یو اوږد عمر لرونکی نبات دی چې څو لسیزې حاصل ورکوي. دا ځانګړتیا د دوامدارې کرنې لپاره مهمه ده.

د دې نبات کرنه کولی شي:

- د خاورې ساتنه وکړي
- د ځنګلونو بدیل وګرځي
- د اوږدمهاله عاید سرچینه شي

لونګ د اقتصادي او کرنیز ارزښت له پلوه یو مهم نبات دی. دا نبات نه یوازې د خوراکي مصالحو په توګه کارول کېږي، بلکې د درمل جوړونې، عطریاتو او خوراکي صنعت لپاره هم مهم خام مواد برابروي. د نړیوال بازار د لوړې تقاضا له امله د لونګ کرنه د بزګرانو لپاره د عاید یوه مهمه سرچینه ګرځېدلې ده.

همدارنګه د لونګ کرنه د استوایي کرنې د پرمختګ، د صادراتو د زیاتوالي او د کاري فرصتونو د رامنځته کولو لپاره مهمه ده. د همدې ځانګړتیاوو له امله لونګ د نړۍ له ارزښتناکو کرنیزو محصولاتو څخه شمېرل کېږي.

په افغانستان کې د لونګو تولید

په افغانستان کې د لونګو تولید ډېر محدود دی او دا نبات د هېواد له مهمو کرنیزو محصولاتو څخه نه ګڼل کېږي. د اقلیم، خاورې او کرنیزو شرایطو له امله د لونګو پراخه کرنه نه ده رواج

شوې. له همدې امله هغه لونګ چې د افغانستان په بازارونو کې کارول کېږي، اکثره له بهرنيو هېوادونو څخه واردېږي.

سره له دې، که د کرنيزو څېړنو او آزمايښتي پروګرامونو له لارې د دې نبات د کرنې امکان وڅېړل شي، نو ښايي په ځينو تودو سيمو کې د محدود توليد امکان رامنځته شي. دا کار کولی شي د افغانستان د کرنيز اقتصاد د تنوع او پرمختګ لپاره يوه نوې لار پرانيزي.

د لونګو کلتوري ارزښت

لونګ د ګرمو ساحلي سيمو يوه ميوه ده چې د ونو نه راټولول کيږي. د هند د جنوبي ساحلونو او د ملايا د جزيرو دا ميوه يوه ډېره قيمتي مساله وه چې د وريښمو د لارې به يې مرکزي ايشيا ته وړله. لکه د لاچي او نورو خوشبو لرونکو توکو، لونګ ګران بيه وو نو ځکه خلکو د عطر په توګه کارول.

بيا يو وخت انسان دا معلومه کړه چې په کوم صندوق کې لونګ پراته وي، هلته وريښمينې جامې د چينجو نه محفوظ وي. وروسته پښتنو مېرمنو څو دانې لونګ په تار کې وپيييل او د هغه وريښمين کميس پرغاړه به يې وتړومبل چې صندوق کې به يې ساتلو. هم دغه لونګين او يوه ګټه يې دا شوه چې په کميس کی به د لونګو خوشبو جذب شو. لونګين د ښځو پرغاړه ځړېدو نو څوک چې به ورته ډېر ګران وو، هغه يې لونګين بللو. مېندو به خپل نازولی زوی او مېرمنو به عاشق ته لونګين نوم اخيستو.
لونګين د ناوې د پسول يوه لازمي برخه شوه. په پېښور کې د ناوې د سپينو زرو ګاڼو کې يو لونګين اميل هم و. دا دود د هند په پښتنو کې تر اوسه پاتې دی او ناوې ته لونګين ورکول ضرور وي. اوس پوښتنه دا ده چې په ولسي سندرو کې د لونګو د لو ذکر څنګه راغلی دی؟

لو ګډ شو– د لونګو لو ګډ شو



لونګ

هغه سیمه کې چې نه د دې ونه کیږي او نه یې چا د کرلو هڅه کړی ده. د لونګو لو څنګه کېدی شي؟

یا خو دا چې یو وخت پښتانه په جنوبي هند کې د سمندر سره نږدې مېشت وو او هلته یې لونګ راټولول. د هغه ځای نه یې کډه وکړه او دا سندره ورسره پاتې شوه. دویم دا چې یو شاعر ممکن دا ارمان کړی وي چې د پیغلې د غاړې لونګین وشکوي او دا یې د لو سره تشبیه کړو. په پښتوشعر کې هر څه امکان لري. خو لونګین یوائځې د پښتنو د کلچر برخه نه وه بلکه ټولو قبایلي ټولنو کې د ډول سینګار یو ضروري توکی و. د دې مضمون سره مل عکس د الجزایر د بربر قبیلې لونګین دی چې اوس یې په یو میوزیم کې ایښی دی.

سپارښتنې

دلته د لونګو لپاره ۲۰ جملې وړاندیزونه او سپارښتنې وړاندې کوم، چې د استعمال، روغتیا، اقتصادي او کلتوري اړخونو پوښښ کوي:

1. لونګ د غاښونو درد د کمولو لپاره په ورځني ډول په مناسب مقدار استعمال کړئ .
2. د معدې ستونزو کمولو لپاره لونګ د زنجبیل او زیرې سره مخلوط کړئ .
3. د ټوخي او زکام په وخت د لونګو معجون د بدن مقاومت زیاتوي .
4. لونګ د زړه د روغتیا لپاره د بادام، شاتو، او دارچین سره ګډ کړئ .
5. د پوستکي التهاب او زخم لپاره د لونګو تېل یا معجون استعمال کړئ .
6. لونګ تازه یا پودر شوی باید په مناسب اندازه وکارول شي .
7. د لونګو غوړ د خولې د صحت او د باکتریاوو د مخنیوي لپاره مؤثر دي .
8. لونګ د خوراکي مصالحو په توګه د خواړو خوشبو او ذائق لوړوي .
9. د لونګو استعمال د بدن داخلي تودوخې او سردۍ توازن ساتي .
10. د ماشومانو لپاره د لونګو استعمال په لږ مقدار او د ډاکټر په مشوره وکړئ .
11. لونګ د انټي اکسیدان موادو له مخې د بدن دفاع سیسټم قوي کوي .
12. د لونګو صادرات اقتصادي پرمختګ لپاره د بزګرانو عاید لوړوي .
13. لونګ د یوناني او آیورودیک طب په معجونونو کې د درملیزو اهدافو لپاره مهم دی .
14. د لونګو تازه ګلونه د خوړو او چای لپاره غوره دي .
15. لونګ د سږو د التهاب او د ټوخي کمولو لپاره مؤثره درملنه ده .
16. د لونګو معجونونه د ناروغۍ د علت او نښې دواړه په نظر کې نیسي .
17. لونګ د بدن د هاضمي فعالیتونو لپاره ګټور ګڼل شوی .
18. لونګ د کلتوري مراسمو، دودونو، او عنعناتو برخه جوړوي .
19. د لونګو نړیوال بازار د کیفیت او تازه والي پر اساس ارزښت لري .
20. لونګ د درملیزو، اقتصادي، او کلتوري اهدافو لپاره دژوندیوه مهمه برخه ګڼل کیږي.

پایله

لونګ، چې د Syzygium aromaticum نبات د ګلونو وچ شوي تخمونه دي، د نړۍ د مشهور مصالحو په ډله کې راځي. د خپل ځانګړي خوشبو، تودوخې طبیعت، او درملیزو ځانګړتیاوو له امله، لونګ نه یوازې د خوراکي مصالحو په توګه، بلکې د درملیزو، اقتصادي، او کلتوري چارو لپاره هم بې ساري ارزښت لري. د لونګو اهمیت د دې په علمي، اقتصادي، او فرهنګي اړخونو کې څرګندیږي، او د مختلفو طبونو لکه یوناني، آیورودیک، او عصري ساینس کې یې ارزښت ثابت شوی دی.

لونګ د **ایوګینول (Eugenol)** فعال ماده لري، چې د درد کمولو، انټي‌باکټریال، انټي‌فنګل، انټي‌اکسیدانټ، او انټي‌انفلوماتري ځانګړتیاوې لري. د دې موادو له امله، لونګ د غاښونو درد، معدې ستونزې، ټوخي، زکام، سږو التهاب، او د پوستکي ستونزو لپاره د یوناني، آیورودیک او دودیزو طبونو یوه مهمه برخه جوړوي. د لونګو معجونونه، چې د نورو مصالحو، شاتو، غوړو، او نباتاتو سره جوړ شوي، د ناروغۍ د علت او نبض دواړه په نظر کې نیسي، او د بدن د طبیعي توازن ساتلو لپاره کارول کیږي.

لونګ یوازې د درملیزو خصوصیاتو لپاره نه دی مشهور، بلکې د اقتصادي ارزښت له مخې هم ځانګړی اهمیت لري. دا مصالح په نړیوال بازار کې د لوړ قیمت له مخې د صادراتو یوه مهمه برخه جوړوي. د لونګو کرنه په داسې هېوادونو کې لکه اندونیزیا، تنزانیا، سریلانکا، او هندوستان کې پراخه ده، او د دې صادرات نه یوازې د بزګرانو عاید زیاتوي، بلکې د اقتصاد د پیاوړتیا لپاره هم مهمه سرچینه ده.

د لونګو کلتوري اهمیت هم د پام وړ دی. په مختلفو هېوادونو کې لونګ د خوراکي عنعناتو، مذهبي مراسمو، دودیزو جشنونو، او درملیزو مراسمو برخه جوړوي. په هند او منځني ختیځ کې، لونګ د خوړو د ذائقې او خوشبو د لوړولو لپاره کارول کیږي، او په دودیزو مراسمو کې د بدو ارواحو د دفع کولو لپاره هم استعمالیږي. په اروپا کې د لونګو کارول د زوړ زمانې راهیسې د ژمي په موسم کې د خواړو، چای، او شرابو د خوږوالي او خوشبو لپاره معمول و.



لونګ

لونګ د خوراکي او درملیزو ځانګړتیاوو سربیره، د **نوښت او تخنیکي کارونې** له مخې هم ځانګړی دی. د لونګو تېل، چې د ایوګینول له استخراج سره ترلاسه کیږي، په عصري درملو، خولې پاکوونکو محصولاتو، خوشبو لرونکو تیلو، او حتی د کیمیاوي صنایعو په تولید کې کارول کیږي. دا د لونګو نړیوال اهمیت لوړوي او د دې دارزښت ثبوت ورکوي.

د لونګو په اړه یوه بله مهمه ځانګړتیا د دې د طبیعي توازن ساتنه ده. د یوناني او آیورودیک طب له نظره، لونګ د بدن د سردي او تودوخې، رطوبت او خشکي، او صفرا او بلغم د توازن لپاره کارول کیږي. دا ځانګړتیا د لونګو په معجونونو، د غوړو یا شاتو سره په ګډو ترکیبونو کې څرګندیږي، چې د معدې، هاضمي سیستم، غاښونو، پوستکي، او د زړه د روغتیا لپاره ګټور دي.

ماخذونه

1. Karmakar, S., & Choudhury, S. (2022). *Clove (Syzygium aromaticum Linn) extract rich in eugenol and eugenol derivatives shows bone-preserving efficacy*. *Journal of Bioresource Management, 9*(1), 22–30.
2. Kanwal, A., Irshad, S., Akmal, N., & Rizwi, N. B. (2022). *Identification and characterization of active ingredient eugenol from Syzygium aromaticum (clove oil) through HPLC and its phytochemical analysis*. *Journal of Bioresource Management, 9*(1).
3. Gil, T.-Y., Kim, S.-J., & An, H.-J. (2025). *Syzygium aromaticum L. (Clove): A comprehensive review of its ethnopharmacological uses and pharmacological activities*. *Chinese Journal of Integrative Medicine*, *2*(165–173).
4. Devkota, H. P., Logesh, R., & Das, N. (2022). *Health-promoting activities of clove (Syzygium aromaticum)*. In *Clove (Syzygium aromaticum)* (pp. 195–201). Elsevier.
5. Chaieb, K., Hajlaoui, H., & Zmantar, T. et al. (2007). *The chemical composition and biological activity of clove essential oil, Eugenia caryophyllata*. *Phytotherapy Research, 21*(5), 501–506.
6. Xue, Q., Xiang, Z., & Wang, S. et al. (2022). *Recent advances in nutritional composition, phytochemistry, bioactive, and potential applications of Syzygium aromaticum L. Frontiers in Nutrition, 9*, 1002147.
7. Kuroda, M., Chon, T.-Y., & Others. (2011). *Hypoglycemic effects of clove (Syzygium aromaticum flower buds) on genetically diabetic KK-Ay mice and identification of the active ingredients*. *Journal of Natural Medicines, 66*, 394–xxx.
8. Mohan, A., Smith, A., & Others. (2019). *Water-soluble polyphenol-rich clove extract lowers pre- and post-prandial blood glucose levels in healthy and prediabetic volunteers: An open label pilot study*. *BMC Complementary and Alternative Medicine, 19*, 1–7.
9. Chaieb, K., Zmantar, T., & Sousa, C. (2018). *Syzygium aromaticum essential oil inhibits human neutrophils*

myeloperoxidase and protects mice from LPS-induced lung inflammation. *Pharmaceutical Biology, 57*(1), 56–64.

10. Cortés-Rojas, D. F., de Souza, C. R. F., & Oliveira, W. P. (2014). *Clove (Syzygium aromaticum): A precious spice*. *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine, 4*(2), 90–96.
11. Verma, S. K., Garg, A. K., Meena, M., et al. (2022). *Evaluation of analgesic activity of Syzygium aromaticum w.s.r. to painful tooth*. *World Journal of Pharmaceutical Research*.
12. Anshita, Sethi, N. S., & Gupta, J. (2025). *The role of clove in alleviating toothache*. *European Journal of Pharmaceutical and Medical Research, 12*(5), 276–283.
13. Cleveland Clinic. (2023, September 8). *5 potential health benefits of cloves*. Cleveland Clinic.
14. Healthline. (2025). *8 surprising health benefits of cloves*. Healthline.
15. WebMD. (2024, updated). *Cloves: Health benefits & uses*. WebMD.
16. Herbpy. (2025, Oct 28). *What diseases are cloves traditionally used for?* Herbpy.
17. Metropolis India. (2025, Nov 14). *Cloves benefits: Uses & nutrition facts*. Metropolis India.
18. Wikipedia contributors. (2026). *Clove*. In *Wikipedia, The Free Encyclopedia*. Retrieved April 2026.
19. Wikipedia contributors. (2026). *Oil of clove*. In *Wikipedia, The Free Encyclopedia*. Retrieved April 2026.
20. Pop, D.-M., Timar, M. C., Varodi, A. M., & Beldean, E. C. (2021). *An evaluation of clove (Eugenia caryophyllata) essential oil as a potential alternative antifungal wood protection system*. *Maderas. Ciencia y tecnología, 23*(x), xxx–xxx.

پښتو ویبپاڼې او بلاګونه

1. **دلونګو روغتیایي ګټې Pashto Information –**

دا پښتو بلاګ لیکنه دلونګو روغتیایي ګټې تفصیل کوي، لکه دانټي اکسیدان

خاصیت، د شکرې لپاره ګټه، د درد ضد اغېزې، د هاضمي ستونزو مرسته، د ستوني او غاښونو درد کمول، او نورې طبیعي ګټې .

2. **لونګ په ادب او روغتیایي ګټې یې – تاند**

په دې مقاله کې لونګ د پښتو ادبي او کلتوري ارزښت په توګه هم یاد شوی او همدارنګه د روغتیایي ګټو په اړه بیان شوی چې ډاکټرانو وړاندیز کړی .

3. **د لونګ له ګټو ځان خبر کړئ! –نن ټکی اسیا**

دا لیکنه د لونګو د ګټو مختلفې برخې تشریح کوي، د معدې درد کمول، د غاښ درد، د وینې پاکول، وزن کنټرول، پوستکي ساتنه، شکرې مدیریت او نور روغتیایي معلومات یې ور کړي .

4. **ایا د لونګو د ګټو څخه خبر یاستي؟ Pashto Information –**

بله پښتو بلاګ لیکنه چې د لونګو په اړه عام معلومات وړاندې کوي چې لونګ د نړۍ په کچه مشهور مصالح دی او روغتیایي ګټې لري .

5. **پښتو فولکلوریک ادب کې د لونګ ارزښت Ketabton / PJRU PDF –**

دا یوه تحقیقي /ادبي پاڼه ده چې په پښتو فولکلوریک ادب کې د لونګ او لونګین استعمال، دود، او د کلتوري ارزښت په اړه معلومات ورکوي .

د کتاب لیکوال: استاد جوهر جبران